6. 028 Hovädzia pečienka frankfurtská
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
párky	1,00	0,95	1,30	1,23	1,50	1,42	1,80	1,71
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
smotana sladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	105		131		157		174	
hmotnosť mäsa v g	35		41		47		54	
hmotnosť šťavy v g	70		90		110		120	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na väčšie kusy, do ktorých urobíme ostrým nožom otvory, naplníme párkami, opečieme na časti oleja, posolíme, okoreníme. Na zvyšnom oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, zvyšok párkov, opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme smotanou, v ktorej rozšľaháme nasucho opraženú múku a ešte 20 minút varíme.
Príloha: zemiaky, ryža a zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	557	134	13,47	7,3	1,8	3,3	0,3	15,4	1,4	0,010	0,1	0,1	0,8	0,6
B	730	175	15,9	10,3	3,1	4,3	0,3	18,8	1,7	0,01	0,1	0,1	1,0	0,7

			4							2				
C	895	215	18,35	13,2	4,3	5,4	0,4	23,2	1,9	0,014	0,1	0,1	1,2	0,8
D	1089	261	20,99	16,3	5,5	7,3	0,6	27,8	2,3	0,017	0,1	0,2	1,5	1,0